

ФИЗКУЛЬТМИНУТКА

The header features a light beige background with faint silhouettes of people in various exercise poses. A horizontal bar spans the width, consisting of a grey line, three yellow rectangular segments, and another grey line.

Тема урока

Значение физической нагрузки для развития системы органов движения.



Цель урока:

- **Раскрыть влияние физических упражнений на формирование системы опоры и движения**

Задачи урока:

- Знакомство с методами самоконтроля и коррекции осанки
- Разъяснение отрицательных последствия гиподинамии, плоскостопия и нарушения осанки
- Воспитание ответственности к сохранению своего здоровья

«Взаимопроверка»

Вариант 1

- 1.** 4
- 2.** 4
- 3.** 3
- 4.** 2
- 5.** 1
- 6.** 4
- 7.** 4
- 8.** 1,3,6

Вариант 2

- 1.** 1
- 2.** 2
- 3.** 4
- 4.** 2
- 5.** 2
- 6.** 3
- 7.** 1
- 8.** 1,3,4

0-1 ошибка – оценка «5»

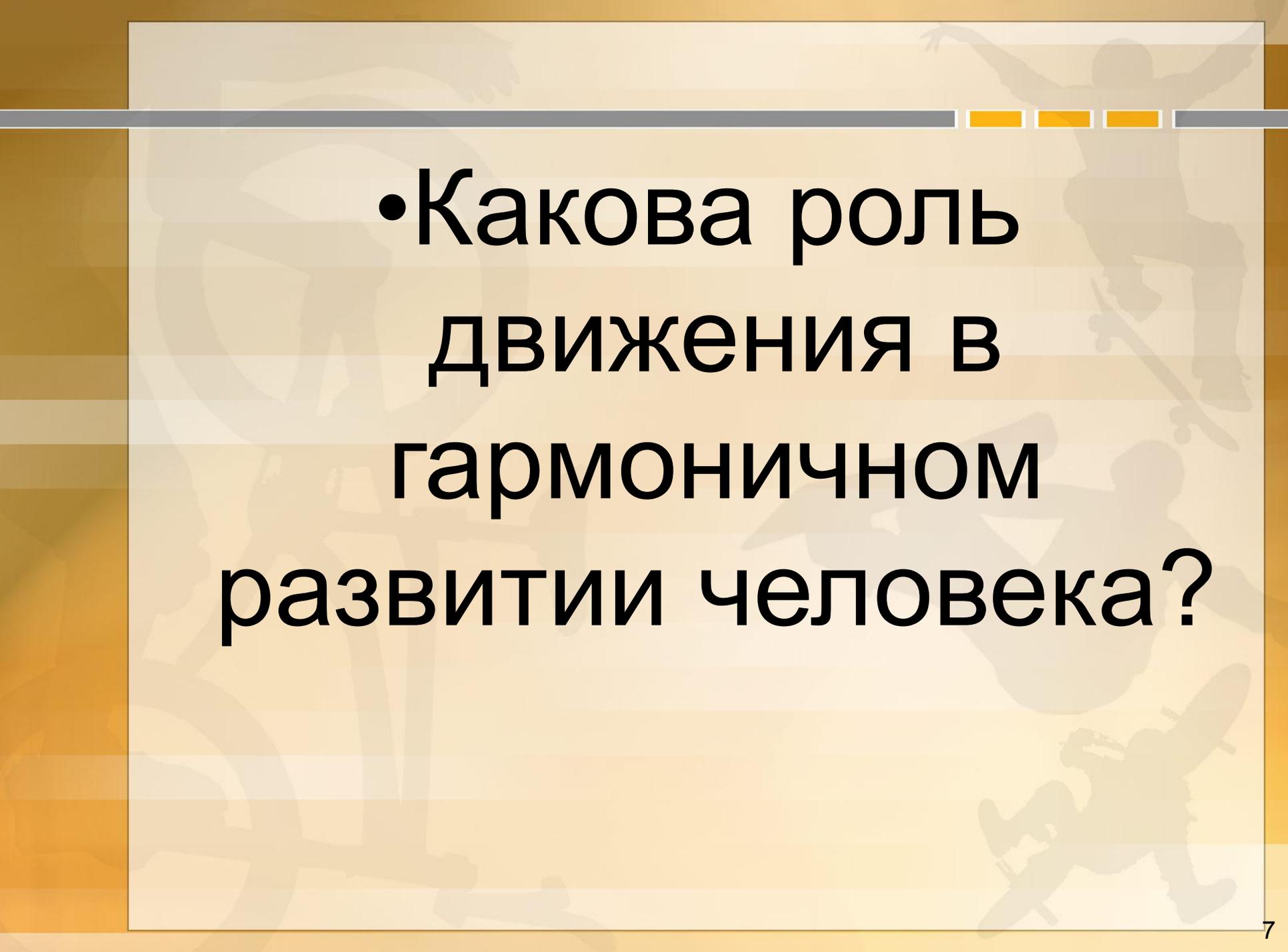
2-4 ошибки – оценка «4»

5-6 ошибок – оценка «3»

7 и более ошибок – оценка «2»

«Ничто так сильно не
разрушает человека,
как продолжительное
физическое
бездействие»

Аристотель



• Какова роль
движения в
гармоничном
развитии человека?

**«Хочешь быть здоровым –
бегай. Хочешь быть умным –
бегай».**

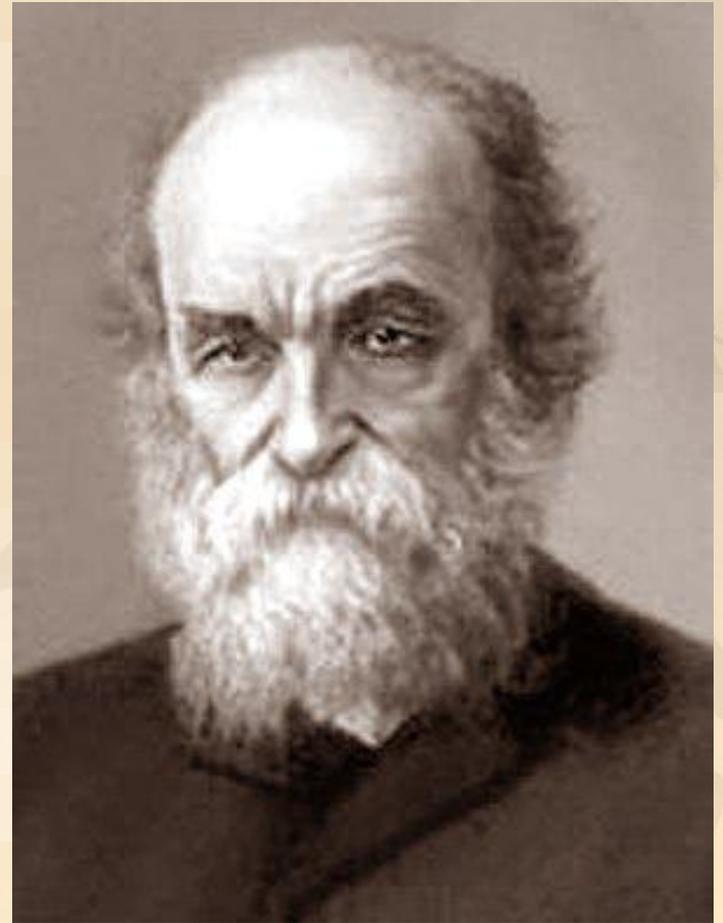
Древнегреческое высказывание

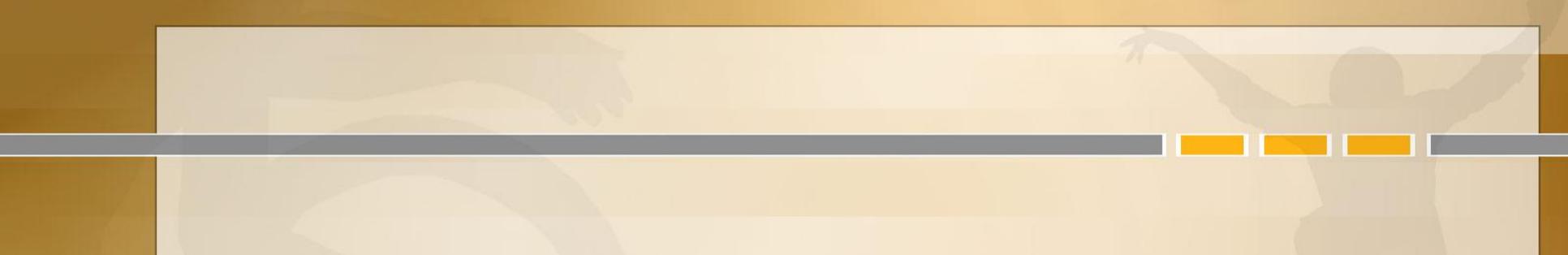
**Единство физического и
умственного развития.**

Пётр Францевич Лесгафт

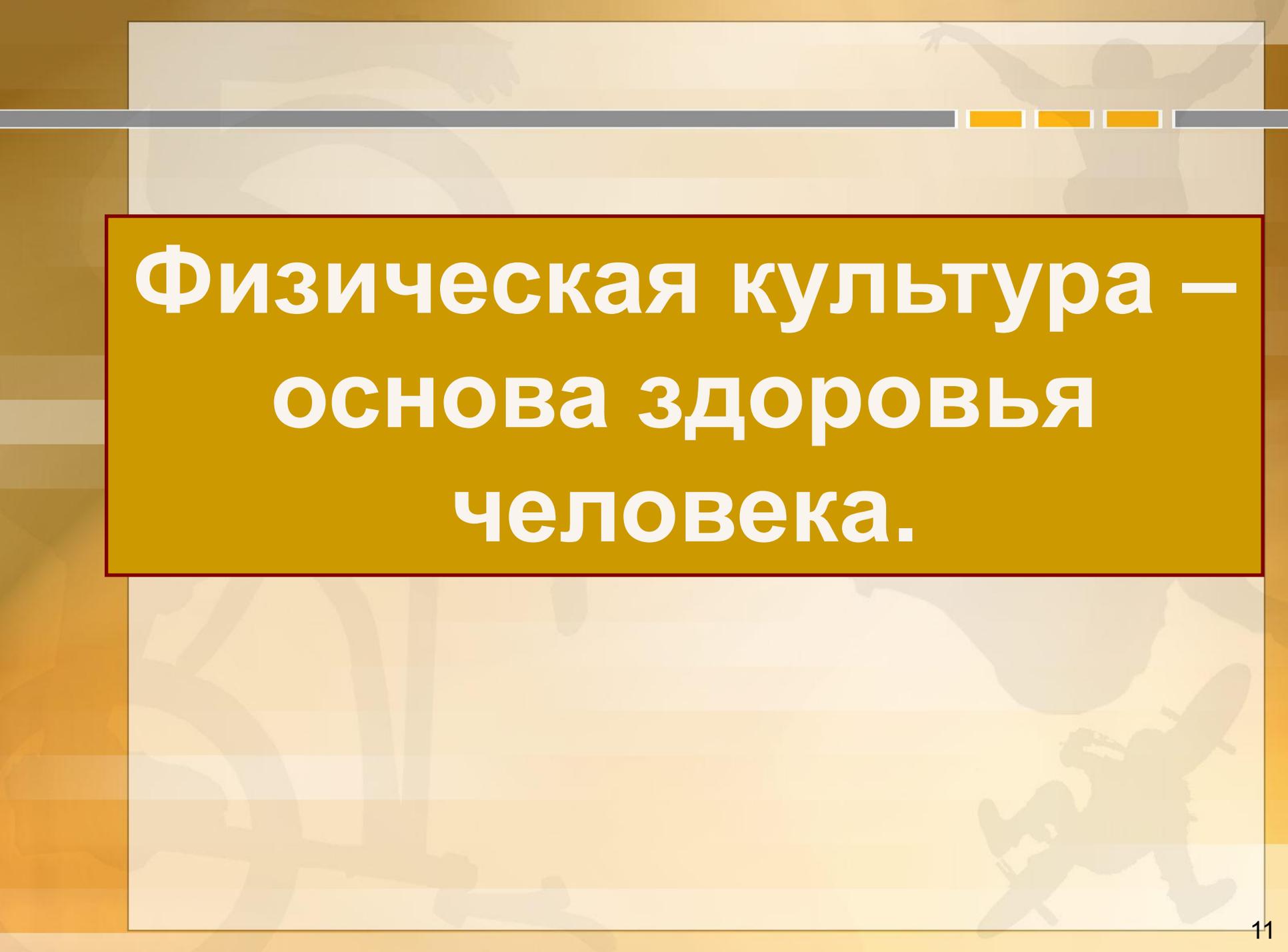
**Русский учёный,
создатель теории
физического
воспитания**

**«Физическое развитие
способствует
умственному
совершенствованию»**





***Гиподинамия –
малоподвижный образ
жизни.***



**Физическая культура –
основа здоровья
человека.**



**Осанка –
непринужденное привычное
положение тела при стоянии,
сидении, ходьбе и работе
человека, но без активного
напряжения мышц.**



Типы осанки:

1. нормальная
2. сутулая
3. кифотическая
4. лордотическая
5. сколиоз

Затрудняет работу легких, сердца, ЖКТ, уменьшает ЖЕЛ, уменьшает обмен веществ, появляются головные боли, повышается утомляемость.

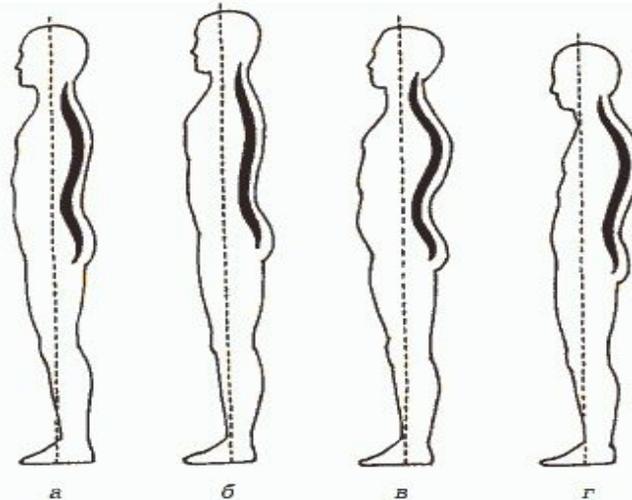


Рис. 1. Наиболее распространенные виды осанки: а — основной или нормальный тип, б — плоская или плоско-гнутая спина, в — круглая спина, г — сутулая спина

Нормальная
спина

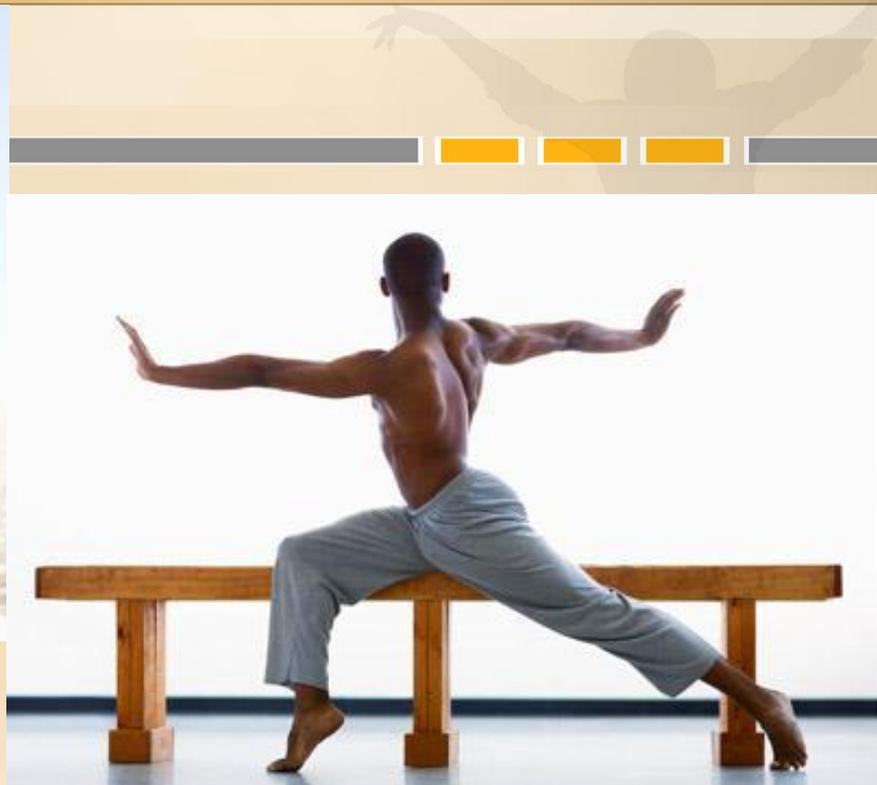


Спина при
сколиозе



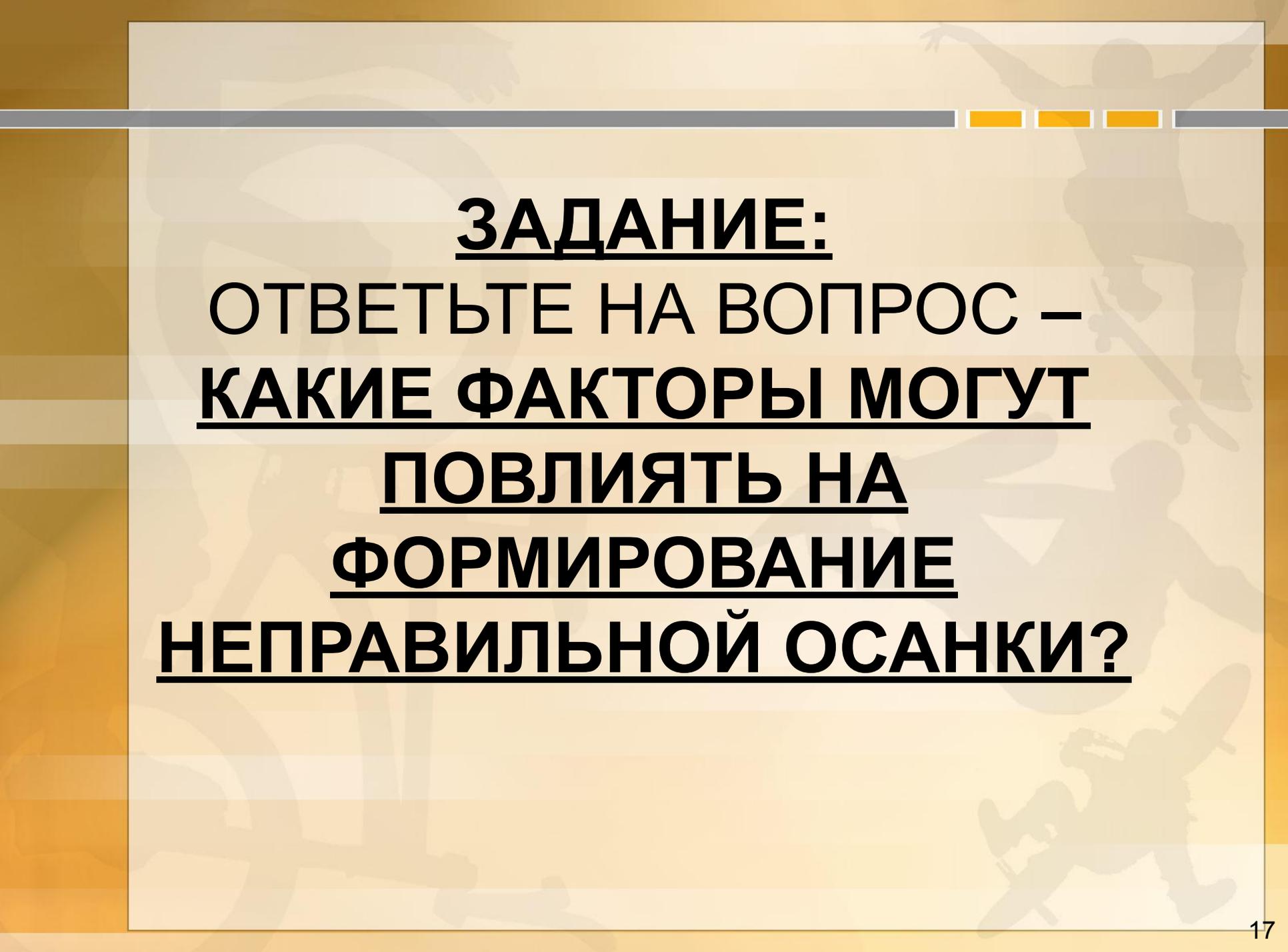
Сколиоз - "старый крест ортопедии"





Осанка – не наследуемый признак:

- формируется от 5 до 18 лет
- поддерживается статическим напряжением мышц
- зависит от строения скелета, формы позвоночного столба



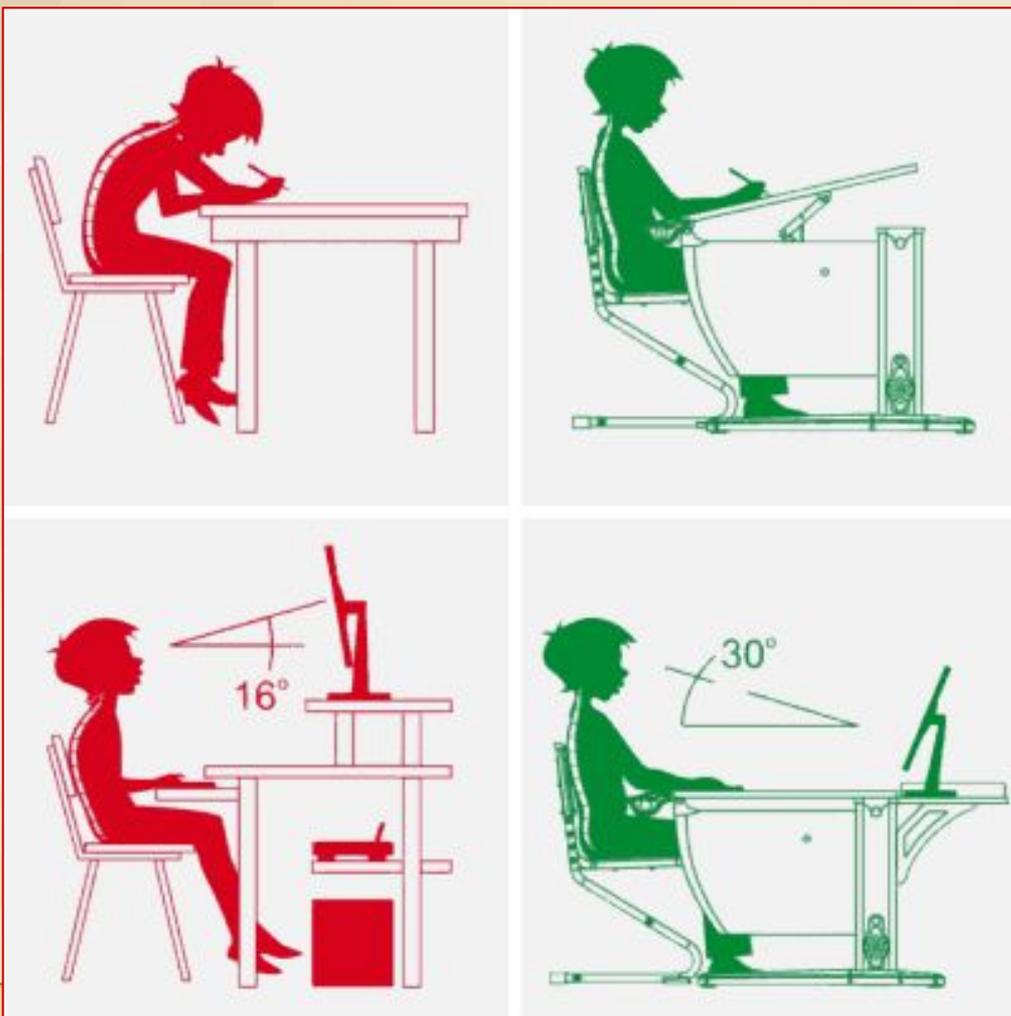
ЗАДАНИЕ:
ОТВЕТИТЕ НА ВОПРОС –
КАКИЕ ФАКТОРЫ МОГУТ
ПОВЛИЯТЬ НА
ФОРМИРОВАНИЕ
НЕПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ?

Причины нарушения

осанки

- **Неправильная посадка за столом;**
- **Неправильная поза;**
- **Держать одно плечо выше другого;**
- **Ношение тяжестей в одной руке.**

Формирование осанки – одна из задач физического воспитания.

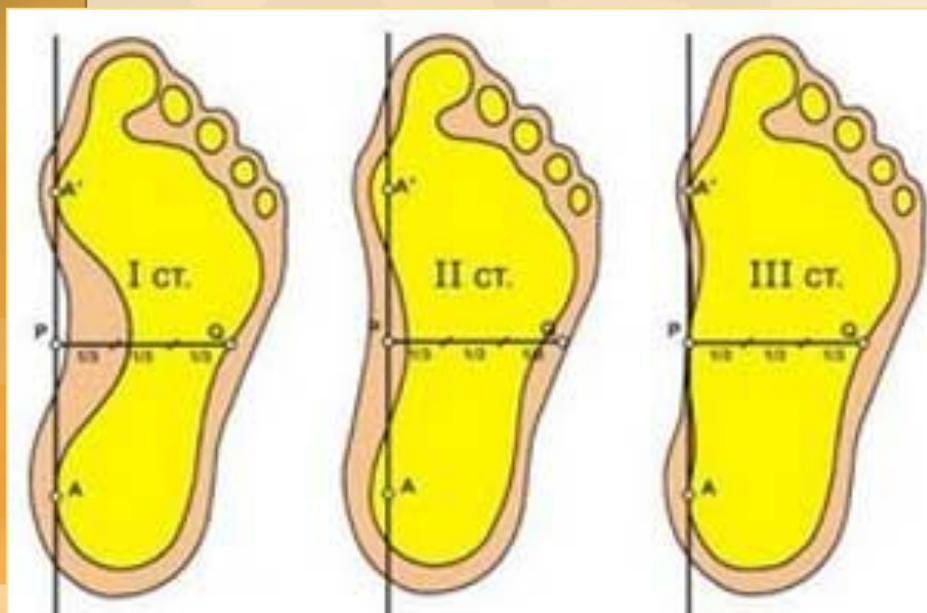




***Плоскостопие –
болезненное изменение
стопы, при котором
уплощаются ее своды.***

Причины:

- неправильно подобранная обувь
- длительное хождение или стояние
- избыточная масса тела



Закрепление: Задание:

Пользуясь учебником (стр. 159, последний абзац), заполните таблицу «Признаки правильной и неправильной осанки»

Осанка	Признаки
1. Правильная	
2. Неправильная	

Проверяем таблицу



Осанка	Признаки
1. Правильная	Изгибы позвоночника умеренные, лопатки расположены симметрично, плечи развернуты, ноги прямые с нормальными сводами стоп.
2. Неправильная	Голова выдвинута вперед, грудная клетка уплощена или впалая, плечи сведены вперед, живот выпячен, поясничный и грудной изгибы позвоночника сильно выражены, наблюдается «круглая спина».

Домашнее задание

§ 39

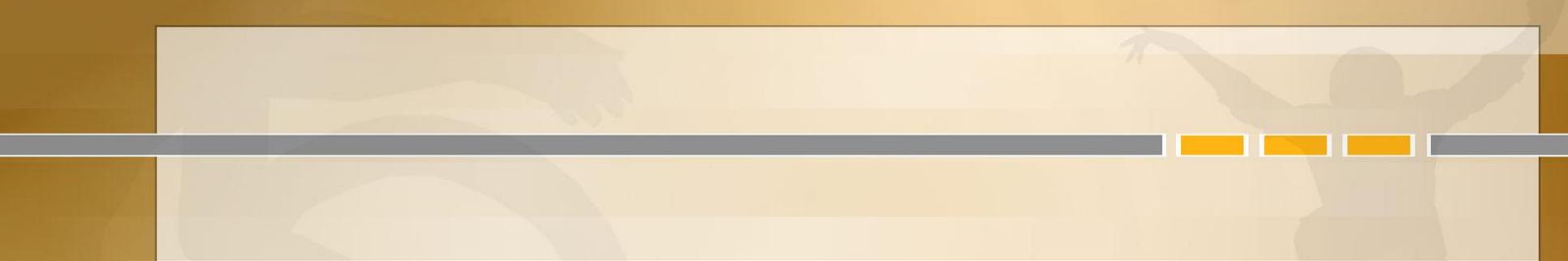
- Подготовить сообщения
- Темы на странице 162.

Рефлексия

Цель урока:

Раскрыть влияние физических упражнений на формирование системы опоры и движения

- **Что мы делали для достижения поставленной цели?**
- **Довольны ли мы результатом?**
- **Где нам пригодятся эти знания?**



***Будем здоровы!
Спасибо за работу!***